



Melanie Büttner

Melanie Büttner und Sven Stockrahm bei Aufnahmen des Podcasts

# Sex, wie du ihn willst

„Ist das normal?“ ist die meistgestellte Frage in Dr. Melanie Büttners Praxis. Deshalb heißt auch der *Zeit-Online*-Podcast so, in dem die Sexualtherapeutin mit dem Wissenschaftsjournaliste Sven Stockrahm seit 2017 über Sex spricht. Darin räumt sie mit Mythen und Klischees auf und lädt ein, die eigene sexuelle Identität jenseits von Stereotypen neu zu entdecken. Gemeinsam mit Sven Stockrahm und ihrer früheren Podcastkollegin Alina Schadwinkel hat sie nun ein Buch geschrieben, das die Frage auf dem Cover trägt, verbunden mit der Anregung: „Sprechen wir über Sex, wie du ihn willst.“

**Text:** Miriam Münch | **Foto:** Simon Koy

**M**elanie Büttner beschäftigt sich mit dem Thema Sexualität seit vielen Jahren in unterschiedlichen Rollen: als Wissenschaftlerin und Fachautorin, als Ärztin in der Sexualsprechstunde am Münchener Klinikum rechts der Isar sowie als Sexual- und Psychotherapeutin in eigener Praxis. Zu ihr kommen Paare, bei denen sich ein Partner (und das kann auch die Frau sein!) mehr Sex wünscht als der andere, Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben und die daran zu zerbrechen drohen. Oder junge Männer,

die durch ihren Pornokonsum so überreizt sind, dass sie mit ihrer Partnerin keine Erektion bekommen. Bei all diesen Facetten: Gibt es eigentlich eine Normalität beim Sex, Frau Büttner?

Die 47-Jährige schmunzelt: „Der Konsens in Sexualwissenschaft und Sexualtherapie ist, dass es in der Sexualität kein normal gibt. Das sagen wir auch in fast jeder Podcastfolge.“ Demgegenüber stehe aber das starke Bedürfnis, sich zu orientieren und „normal“ zu sein. Gar nicht so einfach angesichts einer Informations- und Bilderflut, mit der die reale Sexualität kaum noch Schritt halten

kann. Zumal die kolportierten Zahlen oft schlichtweg falsch sind und eher die Interessen der Sextoy- oder Kondomindustrie bedienen: Wie das Gerücht, dass zweieinhalbmal Sex pro Woche normal sei. Laut einer aktuellen Studie liegt der Durchschnitt bei einem Mal pro Woche, abhängig von Alter und Beziehungsstatus.

Dazu kommt, dass Pornokonsum, seitdem der peinliche Gang in die Videothek entfällt, inzwischen für viele Menschen zum Alltagsprogramm gehört. Junge Männer haben heute im Durchschnitt mit 14 Jahren zum ersten Mal einen Porno

## Jeder Mensch hat ein Recht darauf, sich im eigenen Körper wohlfühlen und anderen gegenüber Grenzen zu setzen.

gesehen, manche deutlich früher und oft weit bevor sie erste sexuelle Erfahrungen mit einer Partnerin oder einem Partner machen. Das prägt und verschiebt die Grenzen dessen, was zum „Standardrepertoire“ gehört, wie Büttner es nennt. Besonders, weil sogar Mainstream-ampornos selten ohne echte oder angedeutete Gewalt gegen Frauen auskommen, von Schlägen auf den Po bis zum Würgen.

Deshalb betont Melanie Büttner, dass die Frage „Ist das normal?“ auch eine wichtige beschützende Funktion haben kann, wenn es darum geht, die eigenen Wünsche mit der im Porno inszenierten Fantasiewelt abzugleichen. Vielleicht ist es im Umgang mit Sexpraktiken wie analsex oder BDSM gar nicht schlecht, diesen Gedanken zu haben, der mich erst mal innehalten lässt. Als Auftrag an mich selbst, hinzuspüren und mir bewusst zu machen: Möchte ich das wirklich? Was ist ein Teil von mir und was soll ein Teil meines Lebens sein?“ Einer Umfrage zufolge haben junge Frauen und Männer beispielsweise deshalb analsex, weil sie es in Pornos gesehen haben und glauben, es gehöre zum Sex dazu – und das, obwohl sie davon ausgehen, dass es für die Frau schmerzhaft sei.

### Engagement für Wissen und Empowerment

Wer den Podcast hört oder das dazugehörige Buch liest, merkt schnell: Die Frage nach der eigenen sexuellen Identität zieht sich wie ein roter Faden durch Melanie Büttners

verschiedene Arbeitsfelder. Wie ist sie als Fachärztin für psychosomatische Medizin überhaupt zur Sexualtherapie gekommen?

„Mein erster Zugang war meine Doktorarbeit über Gewaltfolgen in der Sexualität. Daran schlossen sich weitere Fragen an: Wie lässt sich Gewalt verhindern? Wie können wir traumatisierte Menschen dabei unterstützen, trotzdem in ihre Sexualität zu finden? Jeder Mensch hat ein Recht darauf, sich im eigenen Körper wohlfühlen und anderen gegenüber Grenzen zu setzen.“ Mit der Sexualtherapie-Ausbildung verändert sich auch Büttners Sicht auf die Sexualität. Grenzen zu setzen und sich in der eigenen Sexualität wohlfühlen, ist nicht nur für traumatisierte Menschen schwierig. Laut einer Studie von 2002 denkt jede sechste junge Frau, sie dürfe nicht sagen, wenn sie sich beim Sex etwas anders wünscht. Fast jede fünfte sagt nichts, wenn die andere Person zu grob mit ihr umgeht. Heute teilt Melanie Büttner diese Zahlen auf ihrem Instagram-Kanal, um aufzuklären und dazu zu ermutigen, zu sich zu stehen. Dass sie dabei statt auf den erhobenen Zeigefinger auf Augenhöhe und Empathie setzt, hängt mit ihrer eigenen Geschichte zusammen: „Viele Menschen kommen in ihrer psychosexuellen Entwicklung an den Punkt, wo sie sich fragen: Wer will ich eigentlich sein als sexueller Mensch? Was sind die Dinge, die mir von außen vorgegeben sind? Was will ich stattdessen leben und wozu will

ich lieber Nein sagen? Das sind universelle Entwicklungsaufgaben, die ich gut verstehen kann, weil ich diese Prozesse selbst durchlaufen habe.“

### Lernen, sich etwas zuzutrauen

Dass ihr nichts Menschliches fremd ist, zeigt sich schon an Melanie Büttners beruflichem Werdegang. Obwohl sie wie die geborene Ärztin wirkt, war lange überhaupt nicht klar, dass sie diesen Weg einschlagen würde. Zwar kann sie sich erinnern, dass sie schon als Kind gebannt den Fernsehbericht einer Herz-OP verfolgte. Doch ihr Leben ging zunächst andere Wege. „Schule des Lebens“ nennt sie im Rückblick die Jahre, in denen sie in verschiedenen Jobs tätig war. Erst mit 27 fasste sie den Entschluss, ihr Abitur zu machen, und begann mit 30 Jahren ihr Medizinstudium. „Das war überhaupt nicht der Weg, den ich mir vor 25 Jahren ausgemalt hätte, aber durch Fleiß und Disziplin sind immer wieder Türen aufgegangen“, erinnert sich die bodenständige Münchnerin. Eine dieser Türen, die sich über einen privaten Kontakt öffnete, ist der Podcast bei *Zeit Online*.

Die Befürchtung, dass ein Sexpodcast ihrem fachlichen Renommee schaden könnte, löste sich bald in Luft auf: „Das hat sich mit der Zeit gewandelt, weil ich viel positives Feedback bekommen habe, auch von Fachpersonen.“ Heute spricht sie deutlich freier und positioniert sich z.B. klar gegen Sexismus. „Es ist nicht so, dass ich Männer nicht mag, aber ich finde es wichtig, dass wir uns auf Augenhöhe begegnen. Und inzwischen denke ich, das darf ich mir erlauben und muss es mir vielleicht auch erlauben, weil es auch eine negative Wirkung hat, es nicht zu benennen.“ Unter der gleichen Prämisse wird Diversität im Podcast

sichtbar: Safer Oralsex bei Frauen oder penetrationsfreie Sexualität in der schwulen Community behandelt das Podcastteam genauso selbstverständlich, wie es bei Themen wie Fremdgehen oder Streitkultur alle Formen von Partnerschaften einbezieht.

### Sexualität ist mehr als Lebensqualität

In ihrer Praxis ist Melanie Büttner täglich mit den Problemen konfrontiert, die sich aus der Missachtung der eigenen Bedürfnisse beim Sex entwickeln können. „Das kann z.B. jemand sein, der sich in der BDSM-Szene ohne die üblichen Absprachen zu Sicherheit und persönlichen Grenzen auf jede erdenkliche Weise quälen lässt. Und hinterher tagelang dann völlig dissoziativ in der Welt ist, weil seine Psyche die Grenze gezogen hat.“

Die Menschen, die zu Melanie Büttner in die Sprechstunde kommen, haben in der Regel einen hohen Leidensdruck. Gleichzeitig werde der Aspekt der sexuellen Gesundheit in Deutschland von Ärztinnen und Psychotherapeuten noch nicht genügend berücksichtigt. Zum Teil fingen Sexualberaterinnen und Sexualpädagogen diesen Mangel auf, in den meisten Fällen müssten Menschen mit sexuellen Schwierigkeiten die Behandlung jedoch selbst bezahlen. „Die Krankenkasse lehnt die Anträge oft mit der Begründung ab, dass Sexualität ein Lebensqualitätsthema sei und damit nicht krankheitswertig. Das mag in manchen Fällen zutreffen. Für jemanden, der z.B. Schmerzen beim Sex hat, keine Erektion bekommt oder sexuelle Gewalt erlitten hat, ist das jedoch ein großes Problem.“

Die Sexualtherapie gleicht oft einer Spurensuche, denn die Weichenstellungen für eine selbstbestimmte und lustvolle Sexualität liegen bereits in der frühen Kind-

heit, „in den unzähligen Beziehungserfahrungen, die ich ab dem Tag meiner Geburt mache“. Deshalb kann sogar der in vielen Familien verbreitete Konflikt ums Zähneputzen eine Grundlage für eine selbstbestimmte Sexualität legen, erklärt Büttner, die selbst eine Tochter hat: „Indem ich das Kind nicht dominant übergehe und ihm gegen seinen Willen die Zahnbürste in den Mund stecke, sondern seine Grenzen respektiere. Vielleicht werfe ich dann elterliche Prinzipien über Bord und lasse es Sandmännchen auf dem Handy schauen, während ich die Zähne schrubbe, aber das Kind macht eine gute Erfahrung, weil es die Möglichkeit hatte, über seine Bedürfnisse und seine Grenzen zu verhandeln.“

Bei all der Komplexität des Themas Sexualität, wie es Melanie Büttner in ihrem Berufsalltag erlebt, gibt es ein Klischee, mit dem sie herzlich wenig anfangen kann: „Dass Sex die schönste Nebensache der Welt sei. Das ist ein Mythos, der mich nervt, weil Sex als etwas überhöht wird, das für jeden immer toll ist. An diesem Ideal straukeln einfach viele Menschen und denken, sie sind nicht normal, nur weil sie es anders empfinden.“ Da ist er wieder, der Wunsch nach Normalität, die es in der Sexualität nicht gibt. Nur Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte und zu respektierende Grenzen.

Melanie Büttner, Alina Schadwinkel, Sven Stockrahm: *Ist das normal?*, Beltz 2020. Der Podcast „Ist das normal?“ erscheint alle zwei Wochen montags und ist bei *Zeit Online*, Spotify, iTunes und Deezer zu finden.

[www.melanie-buettner.de](http://www.melanie-buettner.de)

# Sexfrust? Slow down!

Der Weg zu tiefer Liebe und Verbundenheit



DIANA RICHARDSON

slow  
Zeit finden für die Liebe  
sex  
INTEGRAL

240 Seiten mit s/w-Illustrationen  
Paperback, € 16,99 [D]  
ISBN: 978-3-7787-9230-8

Stress und Hektik prägen unser Leben – und mittlerweile auch das Kostbarste und Intimste, was wir haben: unsere Sexualität. Die Folge: In immer mehr Partnerschaften ist Sex alles andere als befriedigend und erfüllend. »Slow Sex« eröffnet einen Weg für alle Liebenden, um ihre Sexualität dauerhaft spannend und intensiv, auch bis ins hohe Alter, zu erleben.

INTEGRAL  
integral-lotos-ansata.de